



小暮博則は、アンディ・ブラマーとマイク・ベネットが米国で主宰する「スタック&ティルト®」のスクールに入門。日本人初の「スタック&ティルト®ネットワークインストラクター」となった(写真は、認定証を手にする小暮博則を囲むアンディ・ブラマー(左)とマイク・ベネット(右))。

アンディ・ブラマーとマイク・ベネットがレジェンドプレーヤー(往年の名プレーヤー)の swings を徹底的に解析して生まれた画期的なスイング理論

日本人初
スタック&ティルト®
ネットワークインストラクター



小暮博則が
全貌を明らかにする

こぐれ・ひろのり—1972年11月27日生まれ。身長184 cm、体重79 kg。JGTOツアープロ。PGAティーチングプロ。埼玉県出身。明治大卒。現在、PFGA (パーフェクトゴルフアカデミー) のゴルフスクールを主宰し、赤坂(東京都)と小手指(埼玉県)でスクールを展開する。



米国で生まれ
世界の
トッププレーヤーが
実践する注目
新スイング理論

Stack & Tilt® スタック & ティルト®

今、世界のトッププレーヤーがその理論を基にスイング改造に取り組むなど、世界中で話題騒然となっているスイング理論があります。「スタック&ティルト®」です。米国のゴルフインストラクターのアンディ・ブラマーとマイク・ベネットがレジェンドプレーヤー(往年の名プレーヤー)の swings を徹底的に解析し、彼らに共通するメリットのみを抽出して構築した画期的なスイング理論です。この理論、何が凄いかというと、従来は“相反するもの”と言われてきた“方向性”と“飛距離”を同時に実現したことです。従来のゴルフ理論とは、どこが違うのか? 今回は、「スタック&ティルト®」を身に付けるために知っておきたい重要ポイントをお教えします。きっとあなたも、「スタック&ティルト®」の虜となることでしょう。

取材・構成・文 / 土屋光男 撮影 / 渡辺義孝 取材協力 / 鳴沢ゴルフ倶楽部(山梨県)

スタック & ティルト[®]とは?

レジエンドプレーヤーの スイングを徹底的に解析して 構築した新理論

トッププレーヤーがこの理論を取り入れている

スタック&ティルト[®](Stack & Tilt[®])は、世界のトッププレーヤーが実践している今注目のゴルフ理論です。過去のレジエンドプレーヤー(往年の名プレーヤー)のスイングを徹底的に解析し、そこか

ら共通する動きを抽出し、ひとつの理論として構築しました。

構築したのは、米国のゴルフインストラクターのアンディ・プラマーとマイク・ベネット。近年「スタック&ティルト[®]」を取り入れているプロゴルファーは多く、なかでもチャリー・ウィーはマイク・ベネットとアンディ・

プラマーの愛弟子として有名だ。さらに、厳密に言うとう「スタック&ティルト[®]」ではないものの、「シンフォリー」にコーチングされているタイガー・ウッズ(今季2勝)、ハンター・メイハン(同2勝)、ジャスティン・ローズ(同1勝)などは、米国マスコミでは「スタック&ティルト[®]」の

バックスイング時にカラダを左に傾ける。そしてダウンスイングからフォロースルーにかけて、カラダを右に傾ける。この傾ける(Tilt)動作が、「ティルト」のネーミングの由来だ。

重要な3つの目的

- ① ローポイント(最下点)
- ② マキシマムスピード(飛距離)
- ③ ディレクション(方向性)

スイングだと紹介されることも多く、今世界のゴルフ界でホットな話題となっている。
「スタック&ティルト[®]」は、日本の一部ゴルフ雑誌で「左1軸スイング」などと紹介され、「体重移動をしすぎるタイプには向いている」とか「方向性は良くなるが飛距離がダウンする」と言われています。しかしこれは正しくありません。確かに方向性は良くなりますが、飛距離はけてダウンしません。むしろ飛ぶようになります。
そこで本誌では今回、皆さんに本当に正しい「スタック&ティルト[®]」理論を紹介させていただきますと思います。

積み重ねるように構築するから「スタック」カラダを傾けるから「ティルト」

「スタック&ティルト[®]」とは、どのような意味でしょうか?

「スタック」(Stack)とは、「積み重ねる」という意味です。正面から見て、①ボール、②腰の中心、③肩のラインの中心、④頭が一直線に並び、④頭が、アドレス時に一直線に並び、積み重ねるように構築することから、「スタック」というネーミングがつけました。一方「ティルト」は、「傾ける」という意味です。バックスイング時にカラダを左に傾け、ダウンスイングからフォロースルーにかけてカラダを右に傾けることから、「ティルト」とネーミングされました。

ローポイント マキシマムスピード ディレクションを実現

「スタック&ティルト[®]」を実践することで、3つの重要な目的が達成されます。それは①ローポイント(最下点)、②マキシマムスピード(飛距離)、③ディレクション(方向性)の3つです。「マキシマムスピード」と「ディレクション」は、文字通り飛距離が伸びて方向性が良くなるということです。もうひとつの「ローポイント」とは、(インパクト前後にクラブヘッドを低い位置でコントロールすることです。スイングの最下点をボールより先に持つことで、長いインパクトゾーンを実現します。これによりスイングの再現性が高まり、ミート率が向上します。

そしてこの3つの目的を達成するために、5つのキーワードが「スタック&ティルト」においてとても重要なポイントとなります。それは、①ウェイト・フォワード、②ショルダー・ダウン、③ハンズ・イン、④アームズ・ストレート、⑤タック・バットです。この5つのキーワードに、「スタック&ティルト[®]」で「方向性」と「飛距離」が共に向上する秘密が隠されています。

- ① ウェイト・フォワード
- ② ショルダー・ダウン
- ③ ハンズ・イン
- ④ アームズ・ストレート
- ⑤ タック・バット

身に付けるための5つの重要キーワード



「スタック&ティルト[®]」のアドレスは、正面から見て①ボール、②腰の中心、③肩のラインの中心、④頭、の4カ所が一直線に並び、この4カ所を積み重ねる(Stack)ように一直線に並べることが、「スタック」のネーミングの由来だ。

スタック&ティルト®と従来のスイングはココが違う!

スタック&ティルト®の5つのキーワードを説明する前にスタック&ティルト®の特徴的な動作を2点、知っておいてください。それは、「左足のみに乗せていく体重移動」と「前傾姿勢を気にしないスイング」です。

■スタック&ティルト®



前傾姿勢を気にせず積極的にヒザを伸ばしてスイングする。バックスイングでは右ヒザを伸ばし、ダウンスイングからフォロースルーで左ヒザを伸ばす。

■従来のスイング



従来のスイングでは、前傾姿勢キープを強く意識する。そのため、フォロースルーまでヒザの角度をキープしてスイングしている。しかしこれではスイングが窮屈になる。

従来の理論は、「前傾姿勢をキープしろ」と教えています。体重移動を積極的に行うため、前傾姿勢をキープしないとインパクトで元アドレスの位置に正しく戻れず、打点が安定しないからです。バックスイングで右ヒザの角度をキープし、ダウンスイングからフォロースルーにかけて左ヒザの角度をキープし前傾姿勢が変わらないようにします。しかしこれでは、スイングが

このように前傾姿勢を気にしないと動きがスムーズになり、カラダをしっかりと回せます。これが飛ばしにつながります。

窮屈になります。カラダが十分回らず、飛びません。「スタック&ティルト®」は、前傾姿勢を気にしません。具体的には、バックスイングで右ヒザ(脚)を伸ばしカラダを左に傾けます。ダウンスイングからフォロースルーにかけては左ヒザ(脚)を伸ばし、カラダを右に傾けます。右ヒザを伸ばすと同時にカラダを伸展させながら左に傾けます。ダウンスイングからフォロースルーにかけては腰を左にスライドさせてからインパクト以降左ヒザを伸ばし、カラダを右に傾けます。そうすると結果的にカラダは伸び上がり前傾姿勢は起き上がりませんが、これはあくまでも結果としての形。意識としては、前傾姿勢を気にせず積極的にヒザを伸ばします。

前傾姿勢を気にしない

スタック&ティルト®

前傾姿勢をキープせず、ヒザを積極的に伸ばしてカラダをしつかり回す

従来のスイング

前傾姿勢を変えない。そのためには、ヒザの角度をキープする

■スイング時の左右の体重配分の推移



「スタック&ティルト®」の体重移動は、「左足体重で構え、そこから右足に体重を乗せていく」という考えである。

「スタック&ティルト®」の体重移動は、従来から日本で正しいとされているスイング理論(以下、従来の理論)の体重移動と、大きく異なります。日本で正しいと言われている考え方は、「バックスイングで右足に体重を寄せ、ダウンスイングからフォロースルーにかけて、右足に乗せた体重を左足に乗せていく」というものです。しかし、「スタック&ティルト®」はそうではありません。すでにアドレス時に、左足体重で構えます。そしてそこから右足に体重を移動させず、左足へと体重を乗せていきます。具体的には上の写真のように、①アドレス(左足55対右足45) ↓ ②トップオブスイング(左足60対右足40) ↓ ③ハーフウェーダウン(左足80

従来の日本のスイング理論では、体重移動は「バックスイングで右足に体重を寄せ、ダウンスイングからフォロースルーにかけて右足に乗せた体重を左足に乗せていく」というものであった。



対右足20) ↓ ④フォロースルー(左足95対右足5)といった具合に、左足体重の状態から、より左足へと体重を乗せていきます。これが「スタック&ティルト®」の体重移動です。凄く変的な体重移動と思われる方も多いと思いますが、この「左からさらに左に乗せていく体重移動」のほうが再現性の高いスイングが可能となります。また、飛距離もアップします。何故か? 18〜25ページで説明する5つのキーワードが分かると、その理由が分かります。

体重移動の方法が大きく異なる

スタック&ティルト®

「左↓左↓左」の体重移動

従来のスイング

バックスイングで右に体重を移動させそこから体重を左に移動させる

左足体重から左に体重を乗せていく

正面

アドレス

ボール、腰の中心、肩のラインの中心、頭を、一直線上に積み重ねる

左足体重
(左55対右45)

ハーフウェーバック

手を内側に入れていく「ハンズ・イン」の動きを行う

トップ

左腕と右脚をまっすぐ伸ばし、左肩を下げる「ショルダー・ダー・ダウン」の形

ハーフウェーダウン

両腕を伸ばしていく。また左足を踏み込んで、左ヒザを伸ばしていく

カラダの左サイドを左に傾ける

インパクト

体重を左足に荷重していくため、インパクトでは左足90対右足10の体重配分

スイングの最下点はボールの先

フォロー

腕が地面と平行になる地点まで、両腕を伸ばす「アームズ・ストレート」の形

フィニッシュ

尻を目標方向に押し込む「タック・バット」の形。そして左脚をまっすぐ伸ばす

カラダの左サイドを伸ばす

カラダの右サイドを右に傾ける

左ヒザを伸ばす

連続写真で見る

ひと目で分かるスタック&ティルト®

スタック&ティルト®は、従来日本で正しいとされているスイング理論と異なります。そこで、スタック&ティルト®の特徴的な部分を連続写真で見ていきましょう。一連の流れで見ると、特徴的なポイントがひと目で理解できます。



飛球後方

point

左足体重で構え、スイング中に右足に荷重せず、左足だけに荷重していく。バックスイングで右足に体重を乗せていかないため、トップでは左足60対右足40の左足体重になる。この状態からさらに左足に荷重していくことで、「ウェイト・フォワード」が完成する。



40

60

左右の体重の荷重推移

- 右足:左足
- 45:55 (アドレス)
- 40:60 (トップオブスイング)
- 30:70 (切り返し直後)
- 20:80 (ハーフウェーダウン)

「スタック&ティルト」を実現するための5つのキーワード(①ウェイト・フォワード、②ショルダー・ダウン、③ハンス・イン、④アームズ・ストレート、⑤タック・バット)を、ひとつずつ説明していきます。

key word 1 **ウェイト・フォワード**

キーワード1

【意味】 体重を前にかけていく

Weight Forward

頭がその場にとどまるため
回転軸が動かさず
再現性が向上する

体重を左右に移動するスイングは、頭が動き軸がズレる

従来のスイングは、アドレスで左右均等もしくは若干右足体重で構え、そこからバックスイングで体重を右足にしっかり乗せ、ダウンスイングからフィニッシュにかけては右足に乗せた体重をいっきに左足に乗せていく、というスイングでした。

しかしこのスイングは、頭が左右に大きく動いてしまう、という弊害が生じます。右足に体重を乗せていこうとすると、その動きにつられて頭が右にスライドします。ダウンスイングからフォロースルーにかけて左足に体重を乗せていこうとすると、その動きにつられて頭は左へスライドします。このように頭が左右に動くと、回転軸も左右に動きます。これではカラダとクラブが極めて複雑に動くため、再現性の悪いスイングとなります。



従来のスイングは、左右均等の体重配分もしくはやや右足体重の構えからスイングをスタートする。このアドレスは、ボール、腰の中心、肩のラインの中心、頭が一直線上に納まらない。また左右に大きく体重移動するため、軸が左右にズレる。



従来のスイングは軸がズレるスイングのためインパクトでボールの手前にヘッドが着地する、ダフリやすいスイングになる。

「ウェイト・フォワード」とは、体重を前(飛球方向)にかけていく(乗せる)ことです。前述したようにやや左足体重(左足55対右足45)で構え、そこからさらに左足に荷重していきます。これにより、ミート率が上がります。

ミート率が上がる理由は、2つあります。ひとつは重心移動を抑えたスイングのため頭が左右にスライドしません。回転軸も左右にズレず、1カ所にとどまります。軸が動かないので、再現性の高いスイングが可能になるのです。もうひとつは、体重を前にかけていくことでローポイント(スイングの最下点)がボールの先になります。これによりインパクトがゾーンになり、ミート率がアップします。



体重を右足に移さず、トップオブスイングより左足に体重を乗せ、そこからフィニッシュにかけてさらに左足へと体重を乗せていく。そうすると頭が左右に動かさず、軸もズレない。これが、再現性の高いスイングが可能となる理由だ。



軸がズレずかつローポイントがボールの先にくるため、ヘッドがボールの手前に着地することなく正確にボールをとらえられる。ダフリやすいスイングになる。

Stack&Tilt® 16

point

肩を水平に回さず、バックスイングで左肩をボールに向ける意識でカラダを回す。そうすると、トップオブスイングで、左肩は下がった状態になる。肩の中央部を中心にカラダ(上体)を回せるため、頭と軸がズレない。



スイング中に頭と軸が左右に動くということは、スイング軌道がヨコに広がるということ。その結果、スイング軌道が楕円になる。



軸を左右にズラさずカラダ(上体)を回せれば、スイング軌道はヨコに広がらず真円に近い形になる。これにより、ボールを強く叩ける。

key word 2 ショルダー・ダウン

キーワード2

【意味】 トップオブスイングで左肩を下げる

Shoulder Down

スイング軌道が真円になるためボールを強く叩ける

肩を水平に回すと頭が左右に動くため、スイング軌道が楕円になる

従来のスイングは、前傾姿勢のキープをうたっています。肩のラインを若干右肩下がりに構えて、その状態から上体を回して右足に体重を乗せるのですが、その際に前傾姿勢をキープするためには、肩をできるだけ水平に回します。しかし、肩を水平に回すと、スイング軌道が歪みます。頭と上体が左右に動き、スイング軌道は「真円」ではなく「楕円」になります。

楕円のスイング軌道はエネルギー効率が悪く、飛距離がダウンします。また楕円のスイング軌道は、「ダウンスイングでヘッドがインサイドから振り下ろされた後にストレートに動いてボールをとらえ、インパクト後は再びインサイドに振られる」という複雑な動きをします。スイング軌道が複雑に動けば、再現性は当然悪くなります。



従来のスイングは、「前傾姿勢をキープするために肩を水平に回す」と教えている。



左右均等の体重配分で構え、そこから肩を水平に回して体重を右足に乗せていくと、頭と軸が右に動く。

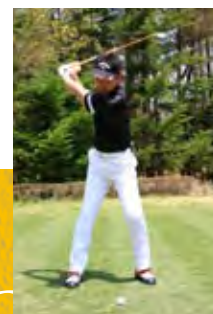
ボールに向ける意識で上体を回転させる

「ショルダー・ダウン」とは、バックスイングで左肩をボールに向ける意識を持って上体を回転させていきます。そうすると、トップオブスイングで左肩は下がった状態になります。このように回すことで、クラブはインサイドに引かれ「キーワード3」で説明する「ハンズ・イン」が実現します。また体重は右に移らずに残るため、上体が右にズレません。頭は右に動かさずその場にとどまります。その結果、軸が動くことなく軸回転できます。軸が動かないわけですから、スイング軌道は楕円ではなく、限りなく「真円」に近い形になります。楕円よりも真円のほうがエネルギー効率が良いため、強い力でボールを叩けます。また真円のスイング軌道のほうが楕円よりも動きがシンプルになり、再現性も良くなります。

以上の理由で、方向性と飛距離共に向上します。



左足体重で構え、そこから肩のラインが左下がりになるように肩を回していくのが「スタック&ティルト」の「ショルダー・ダウン」の動きだ。



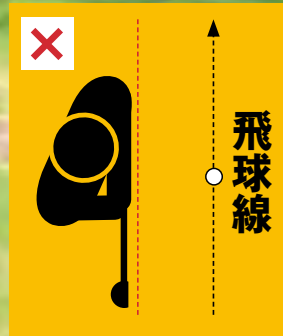
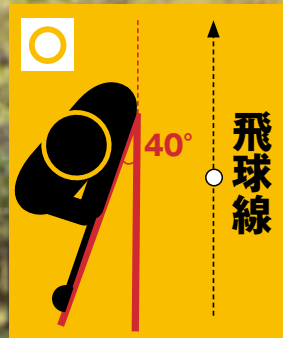
「スタック&ティルト」のトップを正面からとらえた写真。頭と軸が動いていないのが分かる。



左肩を下げることで頭が右に動かない。そうすれば、軸も右に動かない。

point

テークバック時に左上腕で胸にプレッシャーをかけ、手とクラブを内側に引いていく。これがハンズ・イン。右ページの写真(従来のスイング)と比べるとかなり内側に引かれる。



サッカーボールを蹴るとき、足をまっすぐ引いてまっすぐ振り下ろすよりも、内側に引いて内側から振り下ろすほうが、強い力でボールを蹴れる。ゴルフスイングもこれと同じだ。

key word 3 **ハンズ・イン**

キーワード3

【意味】手を内側に入れていく

Hands in

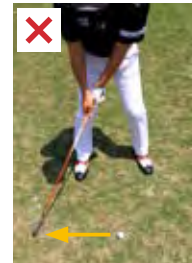
内側から振り下ろした
ほうが、強い力で
ボールを叩ける

テークバック開始30センチで
ヘッドを
まっすぐ引いてはいけない

「ハンズ・イン」は、テークバック時に手(グリップ)を内側に入れていくことです。具体的には、手の位置に飛球線(ターゲットライン)と平行な線を引き、そのラインに対して手を約40度内側に入れていきます。つまり、飛球線よりも40度内側にヘッドを引いていきます。

従来のスイング理論は、「テークバック開始30cmは、ヘッドをまっすぐ引く」と言われています。しかしヘッドをまっすぐ引くと、手(グリップ)は内側に40度入っていきません。それよりもっと外側(アウトサイド)に引かれます。

従来のスイング理論では、「テークバック開始30cmはヘッドを真っすぐ引いていくのが正しい形とされている。



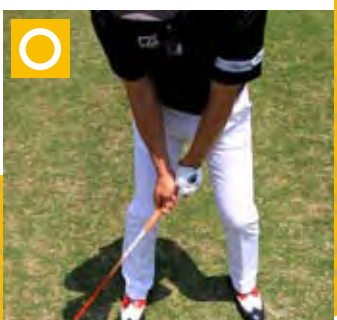
テークバック時にヘッドを真っすぐ引いていくと、クラブはアウトサイドに上がりアップライトなトップオブスイングになる。アップライトなトップから振り下ろしたのでは、強い力でボールを叩けない。

サッカーボールを蹴るとき内側から巻き込むように足を振り下ろしたほうが強く蹴れる

「ハンズ・イン」を上手に行うためには、左上腕部を胸に押し付けるようにして内側にプレッシャーをかけてテークバックしていきます。そうすれば、手は理想的な角度(約40度)で内側に入っていきます。「ハンズ・イン」のメリットは、スイング時のエネルギー効率が良い。飛距離がアップすることです。サッカーでボールを蹴る動作をイメージしていただくと、その理由がよく分かります。サッカーボールを蹴るときには、足をまっすぐ引いてまっすぐ振り下ろすよりも、(足を内側に引いて)内側から振り下ろしてボールを巻き込むようにとらえるほうが強い力で蹴れます。ゴルフスイングもこれと同じです。手をまっすぐ引いた位置(アップライトな位置)から振り下ろすよりも、内側に引いて内側から振り下ろすほうが、より強い力でボールを叩けます。



テークバック時に左上腕部にも意識を置く。左上腕で胸にプレッシャーをかけてクラブを上げていく。



ハンズ・インが正しくできると、テークバックでヘッドは真っすぐ引かれず40度内側に引かれていく。



フォロースルーで左腕を伸ばす意識を持たないと、スイングが小さくなる。これも、飛ばない原因のひとつだ。

key word 4 アームズ・ストレート

キーワード4

【意味】両腕を伸ばす

Arms Straight

腕の長さを一定に保て インパクトの再現性が 向上する

腕が曲がると
曲がった腕を
伸ばさなければならず
再現性が悪くなる

従来のスイング理論は、腕を無理に伸ばせよとは教えません。無理に伸ばそうとするとカラダが伸び上がるなどの弊害が生じるため、自然体で使えよと教えるレッスンが多く見受けられます。そのため、トップオブスイングで左腕が曲がった状態の方を多く見かけます。しかし腕が曲がるということは、スイング中に腕が伸び縮みするという事。これでは曲げた腕をインパクトで再び伸ばさなければならず、再現性が極めて悪くなります。

またインパクトで左ヒジを曲げて（引けて）しまう方を多く見かけますが、腕を伸ばす意識を持たずにスイングすると、この症状が表れます。

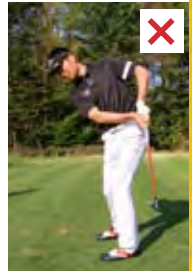
さらに腕が伸び縮みすると、ダ

ウンスイング時にオンプレインな軌道よりもアウトサイドからヘッドが下りやすくなります。カット軌道でボールをとらえるため、飛距離がダウンします。



トップで腕(左腕)が曲がると、ダウンスイングからインパクトにかけて左腕を伸ばさなければならぬ。「曲げた腕を伸ばす」という動作が加わるため再現性が落ちる。

ダウンスイングで左腕を伸ばすタイミングが早いとダフる。そうするとそれを嫌い左ヒジを伸ばさず少し曲げてインパクトを合わせてしまう。これではスイングにブレーキがかかり飛ばない。



ヘッドをより遠い位置に振ることができ、スイングアークが大きくなる

「アームズ・ストレート」とは、スイング中に両腕をまっすぐ伸ばすことです。これにより、2つのメリットが生じます。

ひとつは、(腕を伸ばすことで)ヘッドがカラダからより遠くに振られ、スイングアークが大きくなります。スイングアークが大きければ大きいほど遠心力が大きくなり、ヘッドスピードがアップします。

もうひとつのメリットは、腕の長さを一定に保てることです。伸ばすことで長さが変わらなくなり、一定に保てます。その結果インパクトで元の状態(アドレスの状態)に振り下ろすことができ、インパクトの再現性が高くなります。これにより方向性が向上します。

ただし腕をまっすぐ伸ばすといっても、スイング中両腕をずっと伸ばし続けるわけではありません。トップオブスイングでは左腕を真っすぐ伸ばしますが、右腕は曲がります。さらにフォロースルーでは両腕を伸ばして振り抜いた後、フィニッシュにかけて「左腕→右腕」の順番で両腕は曲がっていきます。

ダウンスイングで両腕を伸ばしていき、左腕を伸ばした状態から振り下ろすことで、腕の長さを一定に保て再現性の高いインパクトを実現できる。



フォロースルーは、腕が地面と平行になる位置まで両腕を伸ばし続ける。そこから「左ヒジ→右ヒジ」の順番で腕を曲げていく。

point

左腕が真っすぐ伸びたトップオブスイング。従来のスイングのトップオブスイング(右ページの写真A)と比べると、その違いは明らか。左腕を伸ばすことでクラブがカラダからより遠くに振り上げられ、スイングアークが大きくなる。また、左腕を伸ばした状態から振り下ろすことで腕の長さを一定に保て、インパクトで正しくボールをとらえられる。





point

タック・バットとは、ダウンスイングからフィニッシュにかけて、尻を前(目標方向)に押し込む動作。下の写真を見ると、尻が目標方向に押し込まれているのが分かる。左足を踏み込み、尻を目標方向に押し込むことで、ヘッドを高く振り上げられるとともに、カラダの回転スピードがアップする。



key word 5 **タック・バット**

キーワード5

【意味】 お尻を押し込む

Tuck Butt

ヘッドを高く
振り抜け、球を高く
上げられる

ダウンからフォローで左足を伸ばしていくと尻を目標方向に押し込める

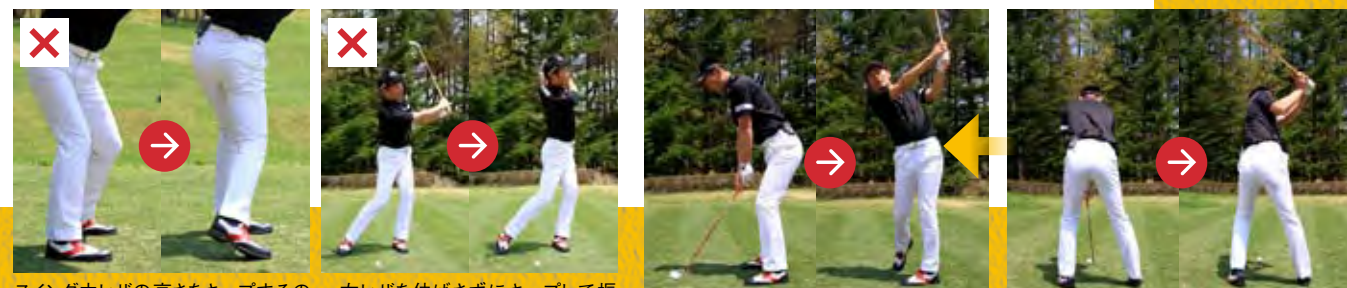
「タック・バット」とは、直訳すると「お尻を押し込む」ことです。具体的にはダウンスイングからフィニッシュにかけて、お尻を上半身の下に押し込むようにスイングします。イメージとしては、腰(お尻)を目標方向に突き出す意識を持ちます。「タックバット」を行うためには、バックスイングで右脚を伸ばし、ダウンスイングからフォロースルーにかけて左脚を伸ばす動作がポイントとなります。従来の理論は、スイング中にヒザの高さをできるだけキープしましたが、これでは「タック・バット」の動きは生まれません。切り返して腰を目標方向にスライドさせ、同時に左脚で地面を蹴るようにして左脚を伸ばしながらお尻を下半身の下に押し込んでいきます。

左脚を伸ばすと地面を強く踏み込め回転スピードが上がる

「タック・バット」で、2つの効果が得られます。ひとつは、弾道が高くなります。左脚を伸ばしてお尻を押し込むことで、フォロースルーでヘッドを高く振り抜けます。ヘッドがアップしに振り抜かれるわけですから、ボールを高く上げられ飛距離が出ます。従来のヒザの高さをキープするスイングでは高く振り抜けず、低弾道になります。ふたつめの効果は、カラダの回転スピードが上がり、ヘッドスピードが上がります。ジャンプする。行為をイメージしてください。ヒザを伸ばさずに曲げたままジャンプしても、地面を強く踏み込めないため高くジャンプできません。スイングもこれと同じです。ダウンスイングで左ヒザを伸ばしていくことで地面を強く踏み込め、この動作がカラダの回転を助け、回転スピードがアップします。



ダウンスイングからフォロースルーにかけて腰を左にスライドさせ左脚(ヒザ)を伸ばしていく。この動きで、尻を目標方向に強く押し込める。



スイング中ヒザの高さをキープするのが従来のスイング。このスイングではヒザの伸縮のパワーを使えない。

左ヒザを伸ばさずにキープして振り抜けると、ヘッドを高く振り上げられず、ボールも高く上がらない。

尻は飛球方向に押し込むだけでなく、飛球後方から見てボール側にも押し込まれる。

バックスイングで右ヒザを伸ばさないと、「タック・バット」を正しく行えない。